

Présentation moderne de la pratique à deux [San Shou]

太极拳对练

沙国政 整理

注 解	符 号	
	甲	乙
着地踏实脚		
游空脚		
前脚踏着地		
后脚跟离地		
踢脚		
摆、抬、踏脚		
右手、右脚动作路线		
左手、左脚动作路线		

注：在图中动作线路上所标的阿拉伯数字表示动作的先后顺序。

2. 接上式, 沉肩、坠肘、塌腰、松胯、身体微微下沉, 两臂微屈, 缓缓下落到小腹前。同时左脚慢慢向前方迈出, 脚跟着地(图2—②)。



图 2-②

在左脚前沉时, 两手掌从两肘前慢慢向前方伸出, 两臂微屈, 两手掌心相对, 眼看两手中间。继而身体重心前移, 左脚踏实, 右脚向前跟步, 停于左脚后方约10厘米处, 前脚掌着地, 同时左脚也逐渐踏实(图2—③)。



图 2-③

二 动作说明

(一) 起式

1. 甲面向南, 乙面向北, 两人侧向距离约为2.5米, 前后距离约为1.3米。自然站立, 两腿微屈, 两臂下垂, 两手贴于大腿外侧。眼向前平视, 呼吸自然。两脚跟靠拢, 脚尖外撇成八字(图1—①)。

2. 甲、乙右脚尖离地, 以脚跟为轴, 向内扭转并落实; 同时身体都向左转, 甲、乙二人面相对(图1—②)。

要点: 全身肌肉放松, 头颈正直, 下颌微后收, 不要故意挺胸或收腹, 舌顶上腭。

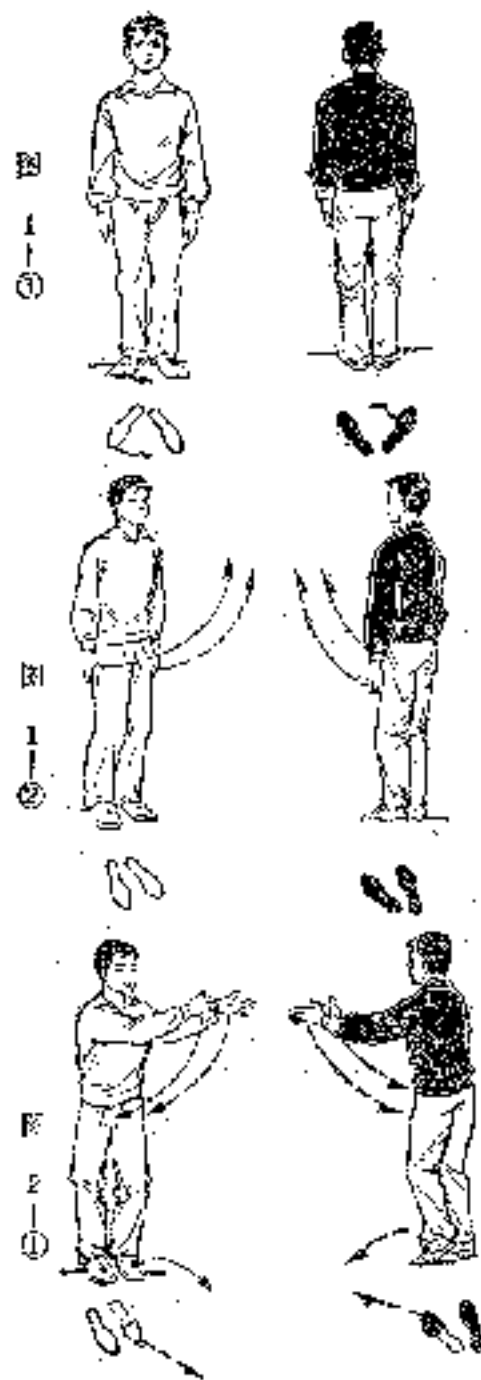
(二) 懒扎衣

1. 甲、乙两手臂自下向前慢慢举起, 两肘微屈, 两手拇指朝向上, 两手高与肩平, 并与肩同宽, 手心相对。在两手动作将完成时, 重心移至右腿, 左脚跟提起(图2—①)。

图 1-①

图 1-②

图 2-①



3. 接上式，重心后移于右腿，右脚踏实，左脚尖翘起，两手不动（图2—④）。



图 2—④

4. 身体向右转（甲、乙背部侧对），两臂微屈前平举，随身向右转动；右手外旋（掌心向上），左手内旋（手背向上），左手食指、中指指尖附在右前臂内侧；同时左脚以脚跟为轴，向右扣转。眼随右手（图2—⑤）。

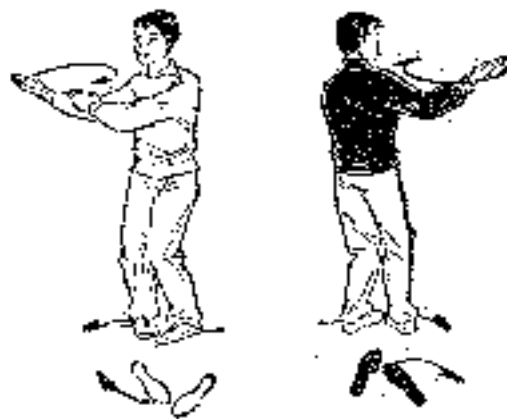


图 2—⑤

图 2—⑥

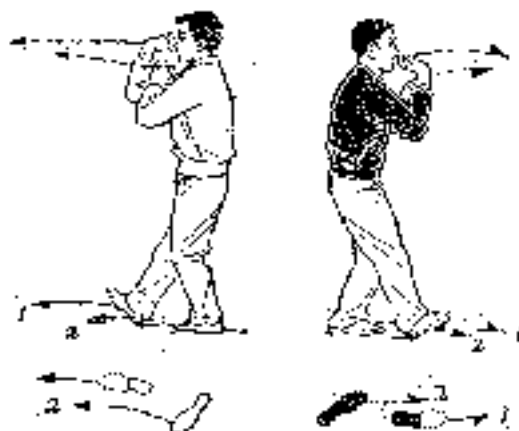
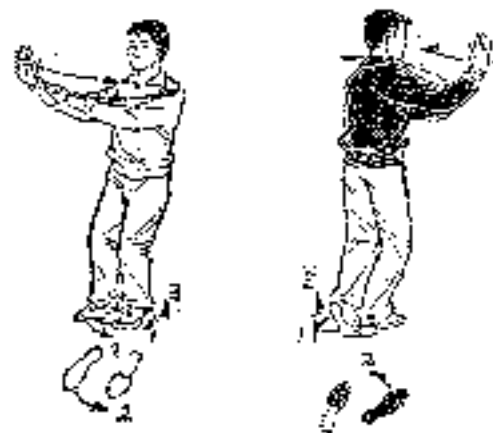


图 2—⑦



5. 右臂微屈，右手掌心向上，由右向后划一半圆，用拇指根节（掌心向上）后挂；左手手背向上仍附于右前臂内侧，并随右手转动。两手划弧至距右肩约10厘米时，甲面向西，乙面向东（图2—⑥）。

上动不停，两手继续向右前方平推（右手在前），两臂微屈。同时右脚尖翘起并向右转动，随即全脚离地向右迈出，足跟先着地，渐渐踏实；左脚随重心前移跟至右脚后侧约10厘米处，前脚掌着地；眼随右手（图2—⑦）。

要点：

1. 第②动下蹲时臀部不可凸出；两手下落要和下蹲动作协调一致。

2. 以上动作身体必须保持中正安舒，一气呵成，不可间断。转身手臂划圆要用腰腿带动。进、退步法要轻灵，虚实分明。呼吸要自然，与动作配合一致。

3. 甲、乙之间距离约2米。

(三) 开式合式

1. 甲、乙左脚跟原地落实，右脚尖稍内扣，指向正前方，左脚跟相靠抬起，身体转向正前方。同时两手随转体成掌心相对（相距约20厘米）。眼看两手中间。

2. 下肢和躯干不动，两掌心相对，向左右分至两掌约与肩同宽，食指指尖向上，五指自然松开，微停。此为开式。

3. 两手慢慢向中间合抱还原，微停。此为合式。此时，甲面向正南，乙面向正北（图3）。

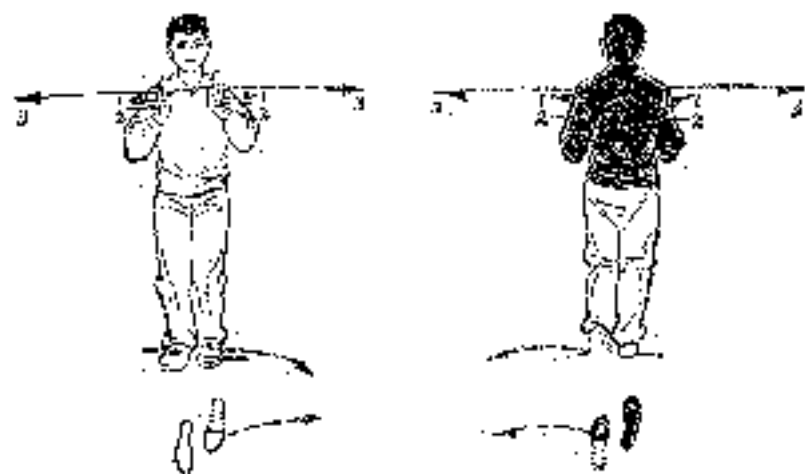


图 3

要点：

1. 全身放松，身体正直，动作自然。开时吸气，合时呼气。
2. 整个动作要圆活、协调一致。

(四) 单鞭式

1. 甲、乙左脚轻轻提起，向左侧横迈一步，身体重心左移，左腿微弓，成横裆步。同时两臂外旋，两手向左右平分撑开，两掌掌心向外。头向左转，眼看对方。此时甲面向东，乙面向西。两人左掌心斜相对，距离约10厘米（图4）。



图 4

要点：

1. 上体正直，含胸、松腰，两肩下沉，两臂圆撑，不可伸直。
2. 以上甲、乙动作完全相同，动作快慢要一致。